

Panqueques de Arándanos

Nivel ■□□□

4

20 min



Ingredientes:

125ml Fresubin® 3.2 Kcal DRINK vainilla-caramel
2 huevos
Sal c/n
3 cucharadas soperas de azúcar
400g de harina
210ml de leche
100g de arándanos
2 cucharadas de polvo para hornear.

Información nutricional por porción:

Energía 554 kcal
Proteína.....20 g
Lípidos 10 g
Carbohidratos....95 g
Fibra.....4 g



Preparación

Separar los huevos y batir las claras con una pizca de sal.
Luego mezclar las yemas de huevo con el azúcar, el polvo para hornear y una pizca de sal en otro bowl.
Incorporar la harina, junto con una unidad de Fresubin® 3.2 kcal DRINK vainilla-caramel.
Agregar leche, hasta que la masa tenga una consistencia cremosa.
Luego incorporar las claras, previamente separadas.
En una sartén pre calentada, incorporar los arándanos a la masa y mezclar.
Hornear los panqueques en la sartén hasta que estén dorados

TIP:

Servir solo, con una bocha de helado a elección o con miel